

春季重養胃護肝 養生食譜幫到你

春季養生六字訣「春捂」、「養胃」、「護肝」，五行學說指出春屬木，與肝相應，春季養生要注意肝主疏泄，忌鬱抑，春季裡要力戒暴怒，忌情懷憂鬱，做到心胸開闊，樂觀向上，保持心境恬愉的好心態。今天是初六，便用春天養生食材如葱、蒜、薑、韭、杞及黑豆，準備了四款新春食譜跟各位讀者拜年，祝大家豬年大吉！身體健康！

文、圖：小松本太太

「春捂」的意思是春天不要過早減衣，春暖乍寒，請一定要捂好背、腹、腳。在這段時間裡，如果氣溫回升不明顯就盡量不要脫衣了，以避免感冒、氣管炎、關節炎等疾病來犯。

養胃就是飲食調養方面，春季陽氣初生，飲食的調養除了注意升發陽氣，還要投臟腑所好，應適當吃些辛甘發散之物，辛味的植物如葱、蒜、韭等都是養陽的食材，在春天可以適量食用這類食物，以助身體內的陽氣生發，促進新陳代謝，透過辛溫升散，達至調理養生。另外，春天要多吃豆類及五

穀，因為這些種子類食材，具有旺盛的生發之力，正好配合養生之道。

春發時節，一定要做好護肝工作，除了遠離煙酒外，中醫講人臥血歸肝，肝藏血，充足睡眠能養血的同時又可以充分地使肝氣得到一個疏泄，早睡也是養肝的，每晚11點就是最佳護肝覺，春天不宜吃酸收之味。因為酸味入肝，具有收斂之性，不利於陽氣的生發和肝氣的疏泄。選擇一些柔肝養肝、疏肝理氣的食材如枸杞、大棗、豆豉、蔥、香菜、花生等靈活地進行配方選購。

年糕杞子雞柳卷

材料：	調味：
杞子	2湯匙
紫菜	2張
雞柳	6條
日本年糕	2件
油	適量



- 製法：
1. 杞子用水浸約5分鐘瀝乾備用；
 2. 紫菜每張剪成3長條；
 3. 日本年糕切成3長條；
 4. 雞柳用刀從旁錐開攤平；
 5. 錐開攤平之雞柳放砧板上，錐面向上，鋪上紫菜；
 6. 紫菜上放1條日本年糕及杞子適量、再捲起成雞卷；
 7. 燒熱鑊，下油、將雞卷接口向下、排在鑊上煎約2分鐘；
 8. 調味拌勻倒入鑊中，加蓋煮至汁液轉濃、日本年糕轉軟、雞肉轉熟，取出切件即成。



韭菜雞蛋一口盒子

材料：	
韭菜	100克
雞蛋	3隻
餃子皮	18片
日式沙律醬	2湯匙
鹽	1/4茶匙
橄欖油	3湯匙
開水	1杯



- 製法：
1. 韭菜切碎，加入1湯匙日式沙律醬拌勻備用；（日式沙律醬可防止韭菜內的水分溢出，做出來的餡料更爽口）
 2. 雞蛋加入1湯匙日式沙律醬及鹽拌勻成蛋醬；
 3. 準備3雙長筷子作炒蛋的道具；
 4. 燒熱鑊，下1湯匙橄欖油、注入蛋漿；
 5. 蛋漿半凝固時，用3雙長筷子作道具拌炒將蛋炒碎；
 6. 取出蛋碎，放涼後與備用韭菜碎拌勻成為餡料；
 7. 取餃子皮一片、放上適量餡料，沿邊塗水、對摺，再將兩端拍摺收口包成一口盒子；
 8. 將餃子排入熱易潔鑊內，下油、注入沸水；
 9. 以大火燒至沸騰，蓋上鑊蓋，轉中火，煎煮3分鐘至餃子皮熟透，底部金黃即成。

健康資訊

文：雨文

全城減鹽減糖運動

為推動健康飲食文化，食物及衛生局、食物環境衛生署食物安全中心及降低食物中鹽和糖委員會正式開展「少鹽、少糖、少、確幸」全城減鹽減糖運動，邀請全港市民及各餐飲業界人士參與，合力為香港共創世界紀錄，打造以減鹽減糖為主導的健康飲食新潮流。

這個全城減鹽減糖運動邀請了餐飲業界加入建立「少鹽、少糖、少、確幸」餐廳聯盟，向食客提供少鹽少糖選項或菜式，並將統計餐廳聯盟減糖數量，創建方糖「金字塔」世界紀錄，以及將於2月23日（星期六）在中環大館舉辦「少鹽、少糖、少、確幸」活動。



食物及衛生局代表、餐廳代表、支持機構代表等合照



以養生食材烹調而成的新春菜。

黑豆肉骨茶

材料：	
排骨	400克
水	4杯/8杯
原個蒜頭	3個
黑豆	3湯匙
肉骨茶湯包	1個



（東南亞食品超市有售）

- 製法：
1. 排骨放入鍋內，注入4杯冷水，大火加熱至沸騰，排骨肉色轉白；（水會變得混濁，並浮出泡沫，乃正常現象）
 2. 將排骨取出，清洗乾淨，瀝乾備用，水棄掉；
 3. 水8杯注入乾淨的鍋內燒沸；
 4. 將備用排骨、原個蒜頭、黑豆及肉骨茶湯包放入燒沸的水內；
 5. 水再沸騰時蓋上鍋蓋，轉中小火煮2小時，即成。

**肉骨茶一般會以黑醬油作排骨沾醬，油條拌食，這是改良版，大家可按喜好下鹽調味。



薑蔥銀鱈魚

材料：	
銀鱈魚	200克
炸豆腐	2件
薑	4片
大蔥	5厘米
鹽	適量
橄欖油	1湯匙
醬油	適量



- 製法：
1. 預備蒸籠；
 2. 銀鱈魚用料理酒洗淨，吸乾水分備用；
 3. 炸豆腐，切1厘米厚件置在碟上備用；
 4. 薑、大蔥切碎，撒鹽拌勻備用；
 5. 銀鱈魚放在備用的炸豆腐上，置入冒出蒸氣的蒸籠內，蓋上蒸籠蓋，大火蒸7分鐘；
 6. 取出後加入備用薑、大蔥碎；
 7. 淋上橄欖油及醬油作調味即成。



醫訊

文、圖：石婉盈

抗癌路上無懼風雨



癌症資訊網慈善基金（由左到右）謝耀昌醫生、李兆康醫生、馬國權醫生、方嘉儀主席、吳雲英醫生、患者Lina。

隨着人口老化趨勢加劇，都市人生活壓力緊湊，癌症發病和死亡率還將不斷上升。據醫管局最新公佈數字，2016年本港癌症病發及死亡率分別有31,468宗和14,209宗，預計2030年將較2016年急增四成。高昂的醫療開支對治療癌症的患者及其家庭帶來沉重的經濟壓力，癌症資訊網慈善基金為此向基層市民提供免費的一對一資訊服務，助患者排憂解難。

適逢國際抗癌聯盟「世界癌症日」（2月4日）主題為「關愛患者，共同抗癌」，呼籲社會大眾關愛癌症患者。癌症資訊網慈善基金秉承此原則，首推「醫事·問先導計劃」，由專業的醫生團隊組成，義務為患者提供免費癌症諮詢服務，助他們果斷決定治療方案，把握黃金治療時間，增加康復率。

肺癌病人Lina於2016年確診患上肺癌，經過化療、電療等成功康復後又再次復發，現場就自身問題請教臨床腫瘤科專家吳醫生後如同被指點迷津。「對於治療癌症的方法各有所長，問多幾個醫生作對比再決定治療方法是好事」，她說。

日前癌症資訊網慈善基金先導計劃安排為期三個月，於三至五月每星期三下午兩節一對一諮詢服務，適合對象為癌症病患者及其家屬，經過評估後接受預約，再由專業醫生為他們在抗癌

路上提供專業的意見服務，讓癌症病人及其家屬得到清晰和明確的方向，為未來治療和挑戰作好準備。「明白到癌症患者在對抗病毒途中的徬徨無助，我們希望藉此服務為他們提供可靠的癌症資訊，也給予他們更大的支持」，基金會主席方嘉儀說到。

頭頸癌專科醫生李兆康稱「相信許多病人就接觸癌症諮詢頗有難度，幸得有此機構。」面對頭頸癌，大多以藥物或物理治療，但病者都會出現吞吃困難，待治療師評估配與高卡路里營養奶等方法助病人補充營養。「機構是非牟利，我們將結合臨床經驗並講客觀，讓患者了解抗癌資訊」，乳癌專科醫生馬國權說到。

根據醫管局2016年統計數字，腸癌佔據最常見癌症之一，且復發率頗高，腸癌醫科專家謝耀昌說，「許多患者前期均沒有徵兆，待發現問題為時已晚，故此覆診極其重要。」面對切除過半大腸的病人，除了服食的藥物影響胃口外，自身腸道的營養吸收也會減少，幸得現在有不少營養產品輔助患者恢復。

癌症資訊網慈善基金將由癌症患者和照顧者的角度出發，致力為他們在治療與康復路上提供合適的支援服務，與他們同行發揮互助互勉的精神，帶領患者走過抗癌之路。

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

現在人人都講養生，養生這個名詞最早是由莊子提出的。「庖丁解牛」是莊子所講的故事中大家最耳熟能詳的一個，莊子這個故事不是講如何殺牛，他最根本目的是表達自己的養生觀念。「庖丁解牛」這個典故來自莊子的名篇《養生主》。這是一篇談養生之道的文章。「養生主」意思就是養生的要領。莊子認為，養生之道重在順應自然，忘卻情感，不為外物所滯。順應自然的變化與發展。順天道而從之，這是莊子養生觀念的核心。

莊子說：人之養生亦當如是，遊於空虛之境，順乎自然之理。心境平和、從容自得、處世曠達，唯有如此，莊子特別強調要保持平常心、涵養自制力。以自然之道，養自然之身。

為什麼現在流行養生？因為現代人80%都陽氣不足，萬病皆損於陽氣，大部分的人都不健康。都需要養生。陽氣好比人體的衛兵，它們分佈在肌膚表層，負責抵制一切外邪，保衛人體的安全。任何人，只要陽氣旺盛，就可以百病不侵。「陽強則壽，陽衰則夭」，所以陽氣決定生死。陽氣就是我們身體裡龐大的自癒系統。在人體自癒系統的調節過程中，常常以減弱身體某些生理活動為代價，甚至暫時關閉某些機能，以減少養分的消耗，而將養分分配給身體出現問題的部位。因此，這個過程會使人體某些局部表現出一些症狀，這其實是一種身體警告，提醒人體出現了某些不平衡。例如人體的發燒，可能是提醒人體某些地方有炎症，而發熱則是自癒系統為了醫治人體而做的有益調節。

以自然之道 養自然之身

法，例如中醫常用的藥浴養生法，就是開發自癒潛能最突出的例子。我們從有生命開始，就浸泡在水裡，在媽媽的肚子裡面，浸泡在羊水之中。人是水做的，怎樣才能令一滴水永不乾涸，就是將這滴水放入大海之中。人經常泡藥浴，不但可以防病治病，而且還能美容延壽。

泡浴是利用熱水對身體按摩，是強效的安神劑，人體逐漸進入夢寐的狀態是體溫下降的一個過程。泡一個熱水浴，可以給人溫暖的外環境，彌補體溫下降帶來的不適，催人入眠。

人的精神狀態如果和生理機能相聯繫，大腦製造出來的內啡肽被稱為「快活荷爾蒙」，而腎上腺素通常稱為「痛苦荷爾蒙」。當一個人痛苦煩躁時，腎上腺素就會飆升，但它如同其他毒物一樣也可以排出體外，方法之一就是泡浴。

通過藥浴，藥物透皮吸收、激活身體自癒力系統，我們就可以避免或者減少疾病的發生，甚至從源頭上祛除疾病，達到治病固本的目的。

現今社會因為經濟利益的驅動等原因，很多醫生着重藥劑治療而忽略防治。有時藥物也確實可以起到「藥到病除」的效果，所以也符合大多數病人的需求。因此，人們已經習慣了生病就求助於醫藥，而放棄對身體自癒力的利用。

中醫提倡「三分治，七分養」，在病人康復過程中，醫生和藥物所起的作用較少，身體的恢復更多依賴於自我調節，也就是修復自癒力的過程。盡量依靠身體的自癒力來治癒疾病，用養生來護護生命、調理身體，這是中醫的根本宗旨，也是中醫最高境界。